

令和8年度第1回精神保健福祉講演会

クライシスプランで実現しよう！ ～自分らしい暮らし～

参加費 無料

(先着80名様)

統合失調症やうつ病
の他、様々な病気の方に
ご活用いただけます！



研修参加で
100ポイント
プレゼント！

クライシスプラン：
自分らしく生きるために病気と上手く
付き合っていくための手段

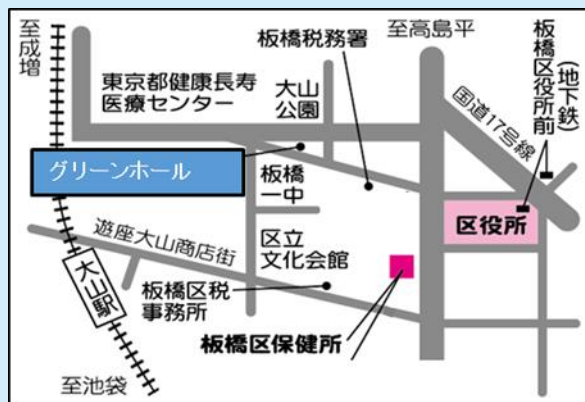
こんな方にご参加いただけます！

- ・精神科通院中で体調悪化のサインと対処法を知りたい
- ・通院はしていないがストレスに弱く対処法を学びたい
- ・身近に精神疾患を抱える人がいて対応に困っている

日々の生活の中で、些細なストレスから体調を悪化させることはありませんか？
ストレスと上手く向き合い、住み慣れた地域で安心して生活を送るための「クライシスプラン」について、専門家からお話しします。

講師

秋葉原ガーデンクリニック
公認心理師 臨床心理士
(クライシスプラン研究会所属)
島田 祥子先生



日時 6月30日(火)14時～16時(13:30開場)

会場 板橋区立グリーンホール2階ホール
(板橋区栄町36-1)

対象 板橋区在住・在勤・在学の方優先

申込 電話もしくは電子申請にて申込
令和8年5月25日(月)
午前9時から受付開始

申込先およびお問い合わせ先

板橋区地域保健課 ころといのちの係

TEL 03-3579-2329

CODE 電子申請はこちら→

